亲爱的老师们、同学们:  
大家好!  
  今天我国旗下讲话的题目是《讲究卫生，做健康的主人》。每年的世界卫生日，世界各地的人们都要举行各种纪念活动，来强调健康对于劳动创造和幸福生活的重要性。那么我们小学生，应该怎样参与到“做健康的主人”的活动中来呢?  
   第一，保持良好的个人卫生习惯，饭前便后洗手，勤剪指甲，勤洗澡，不随便使用别人的生活用品，如毛巾、衣服、拖鞋、餐具等。遵守作息时间，做到起居有规律。  
   第二，均衡饮食，随气候变化而增减衣服,定期运动，充足休息。在日常生活中同学们应该按照生活规律，定时用膳，三顿饭做到定量，不能饿一顿，饱一顿，特别是早晨，我们有的同学就往往因为睡懒觉而不吃早餐，这对身体健康和学习精力都是不利的;还有的同学挑食偏食严重，有时休息天随便吃点零食就当一餐，这对生长发育中的你们来讲，也是及其有害的。同学们早晨起床后到户外锻炼，呼吸-些新鲜的空气,伸伸腰，踢踢腿，跑跑步都是很有好处的。学校组织的广播体操和大课间等室外活动是非常好的锻炼机会，不要马虎了事。  
   第三，保持室内空气流通，尽量减少去空气流通不畅、人员密集的公共场所。随着天气逐渐转热，教室一定要保持通风状态，让门窗敞开,使空气对流，把人体呼出的二氧化碳等气体随着空气排到外面去，避免造成室内有异味存在。同学们在校如果发现自己有任何不适，就要迅速告诉家长或老师。  
  第四，注意心理卫生。我们在学习、工作、生活过程中，要做到紧张而活泼，保持愉快的心情。遇到困难或不顺心的事，找好朋友或老师倾诉一下或自我调节，千万不能一-直闷闷不乐，这对身体也是有害的。  
   同学们，只要我们每个人都注意提高卫生安全意识，自觉维护公共环境卫生，时刻注意个人卫生，那么我们就会拥有美丽的生存空间，就会拥有健康的体魄，就会拥有美好的未来!让我们共同努力吧。